

**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Montage-und Gebrauchsanleitung**  
**Istruzioni di montaggio e uso**  
**Montage-en gebruiksinstructies**

Fig.0

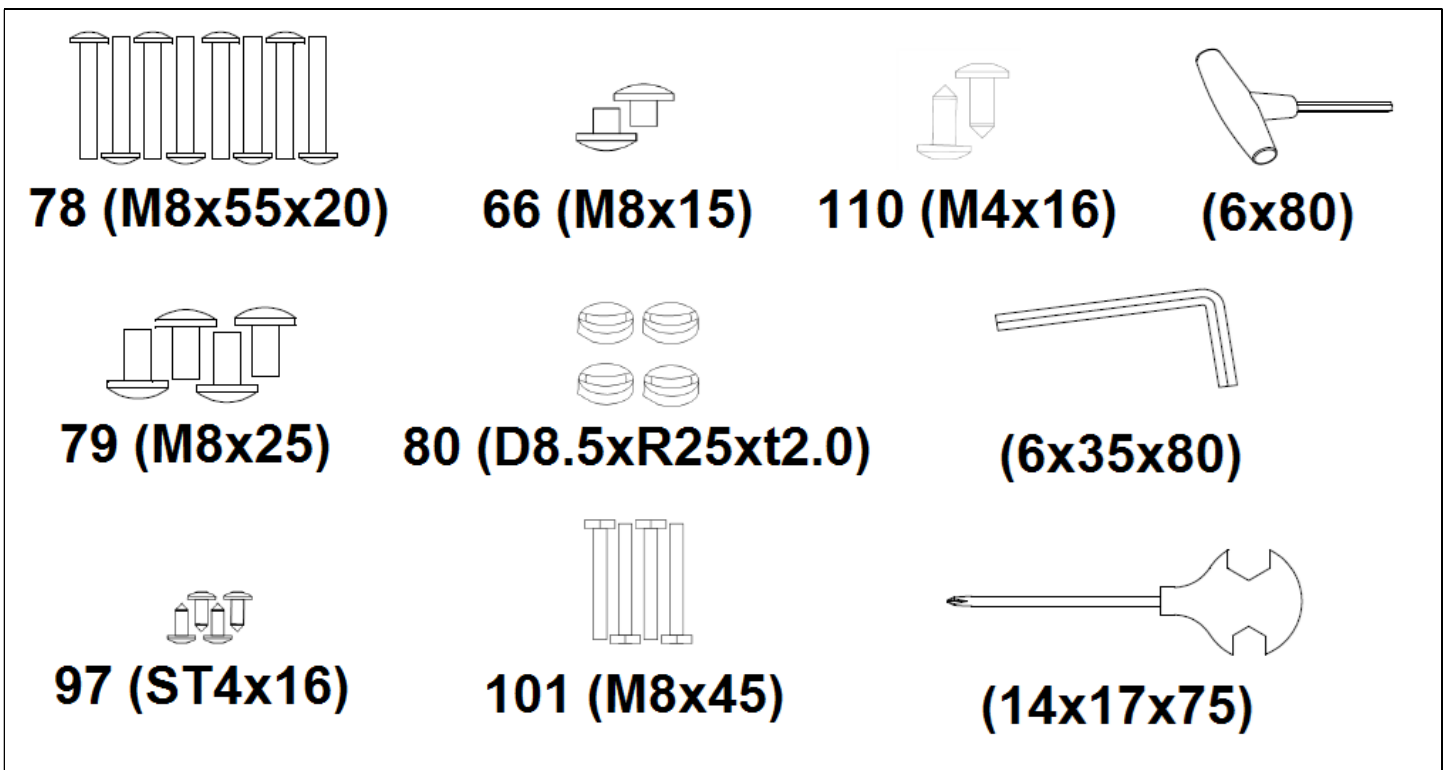
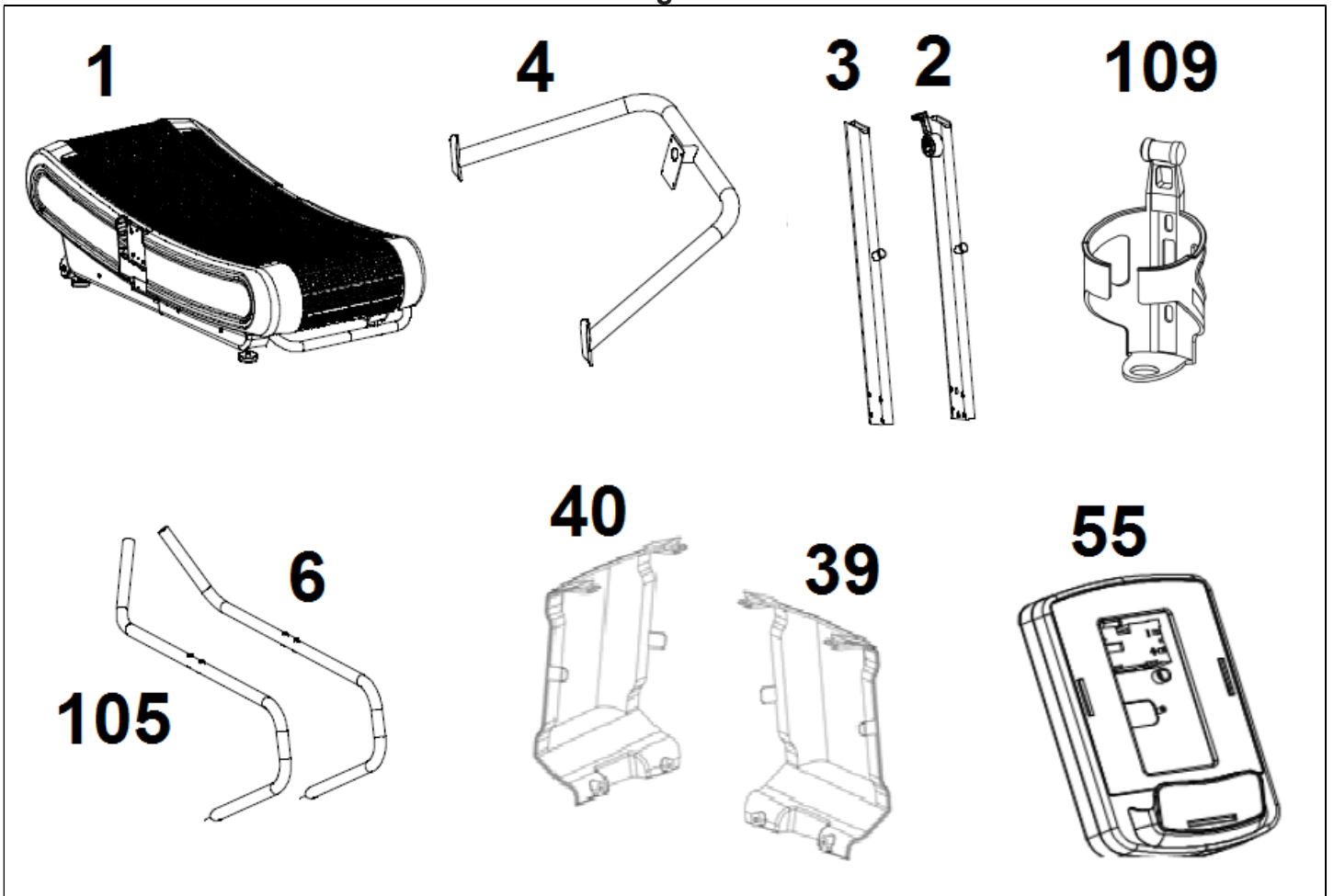


Fig.1

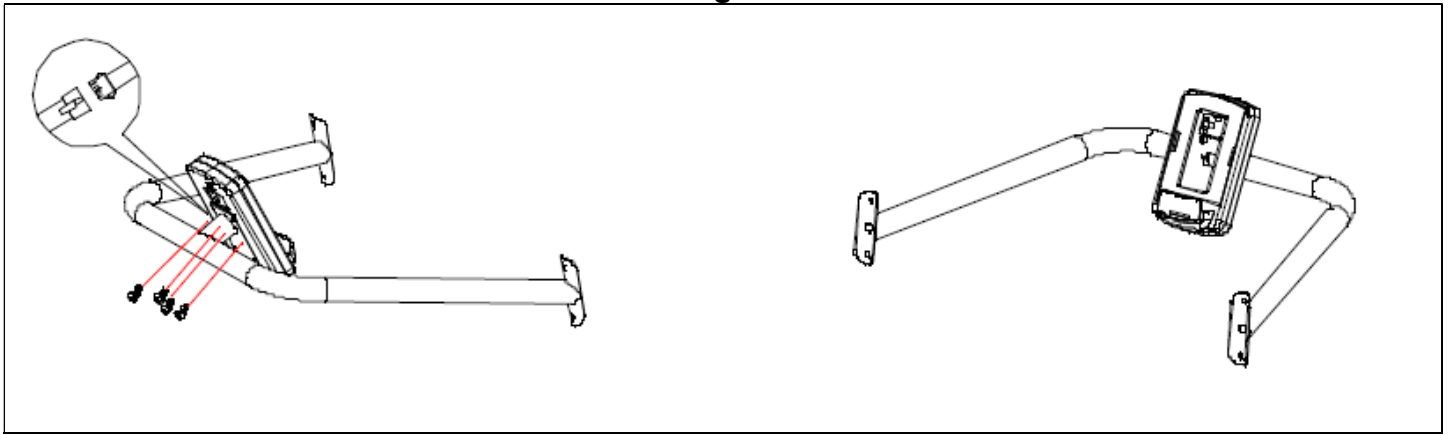


Fig.2

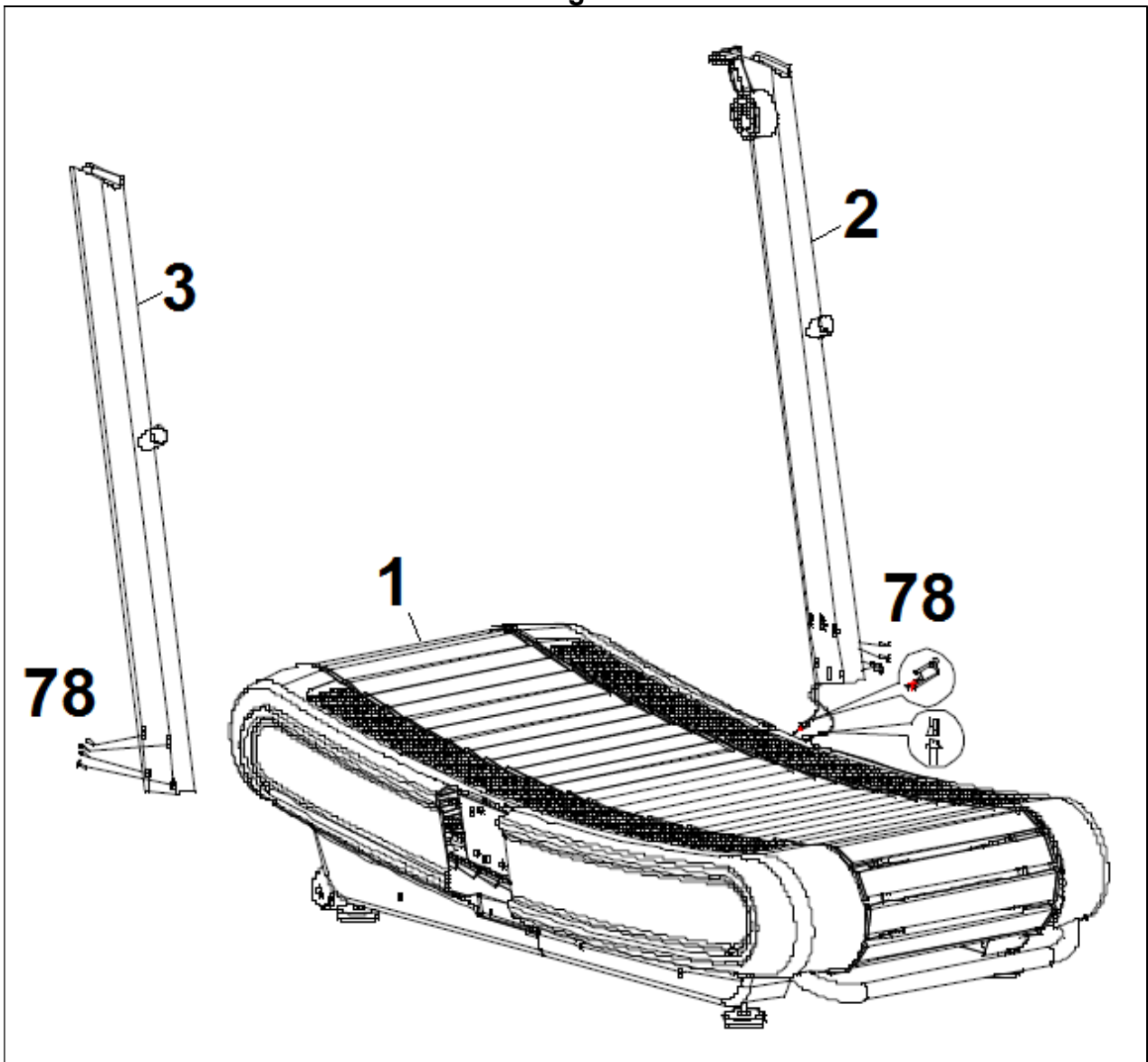


Fig.3

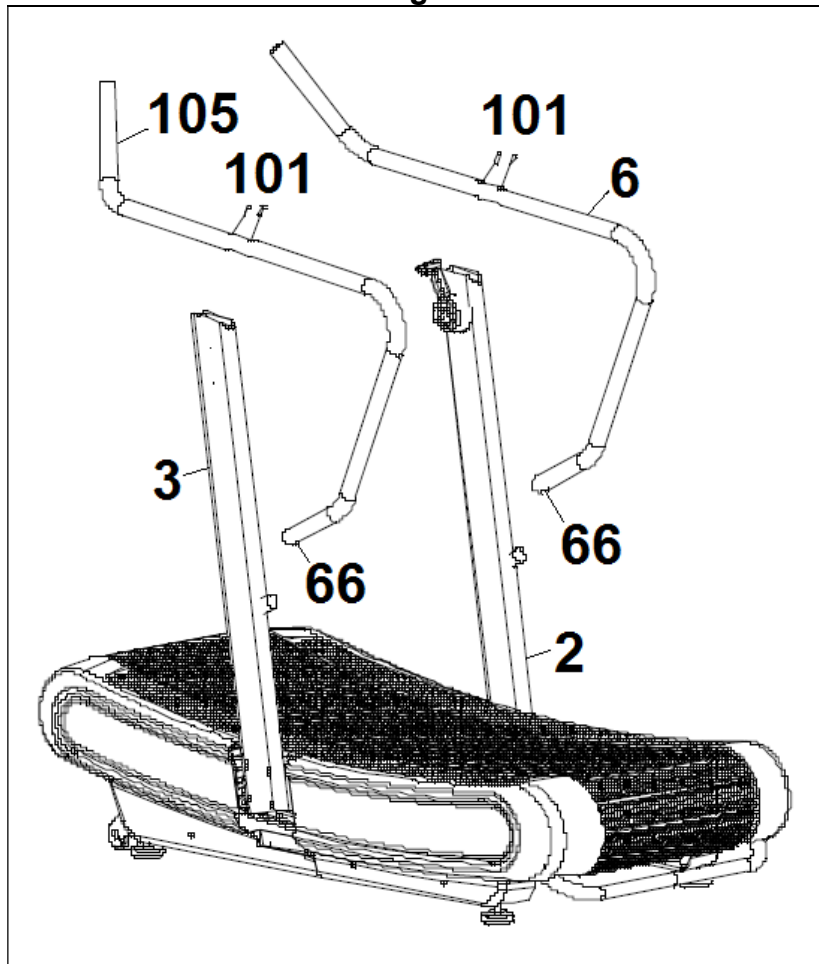


Fig.4

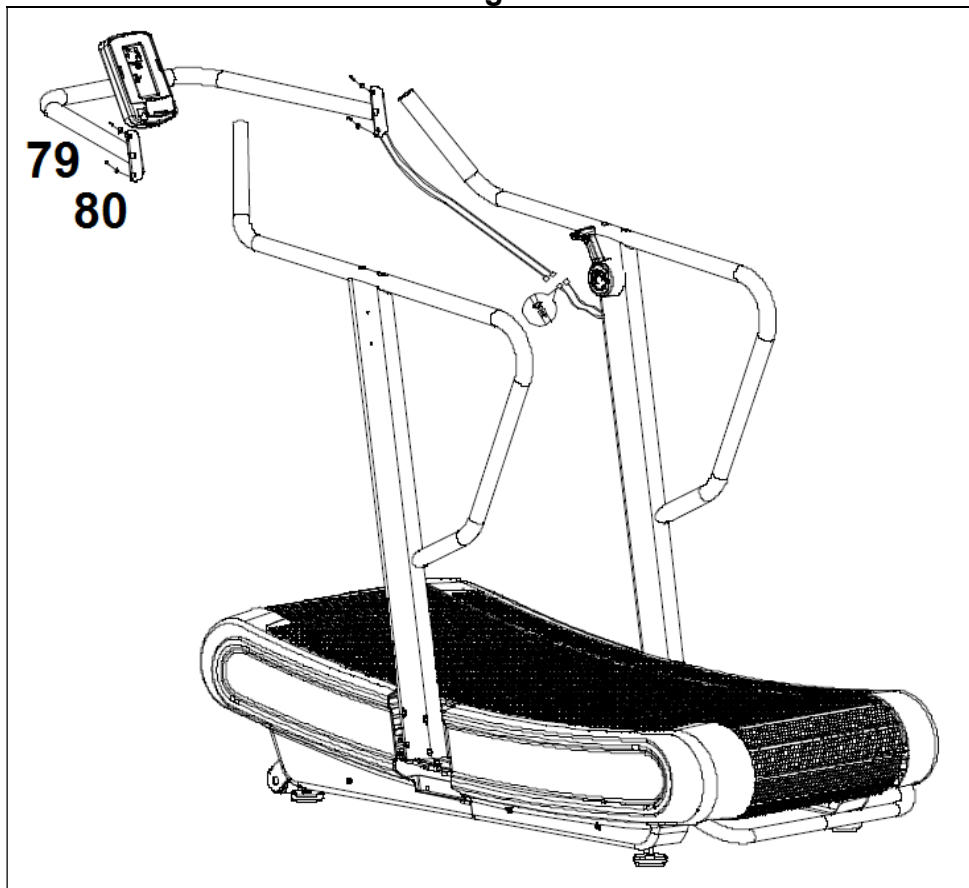


Fig.5

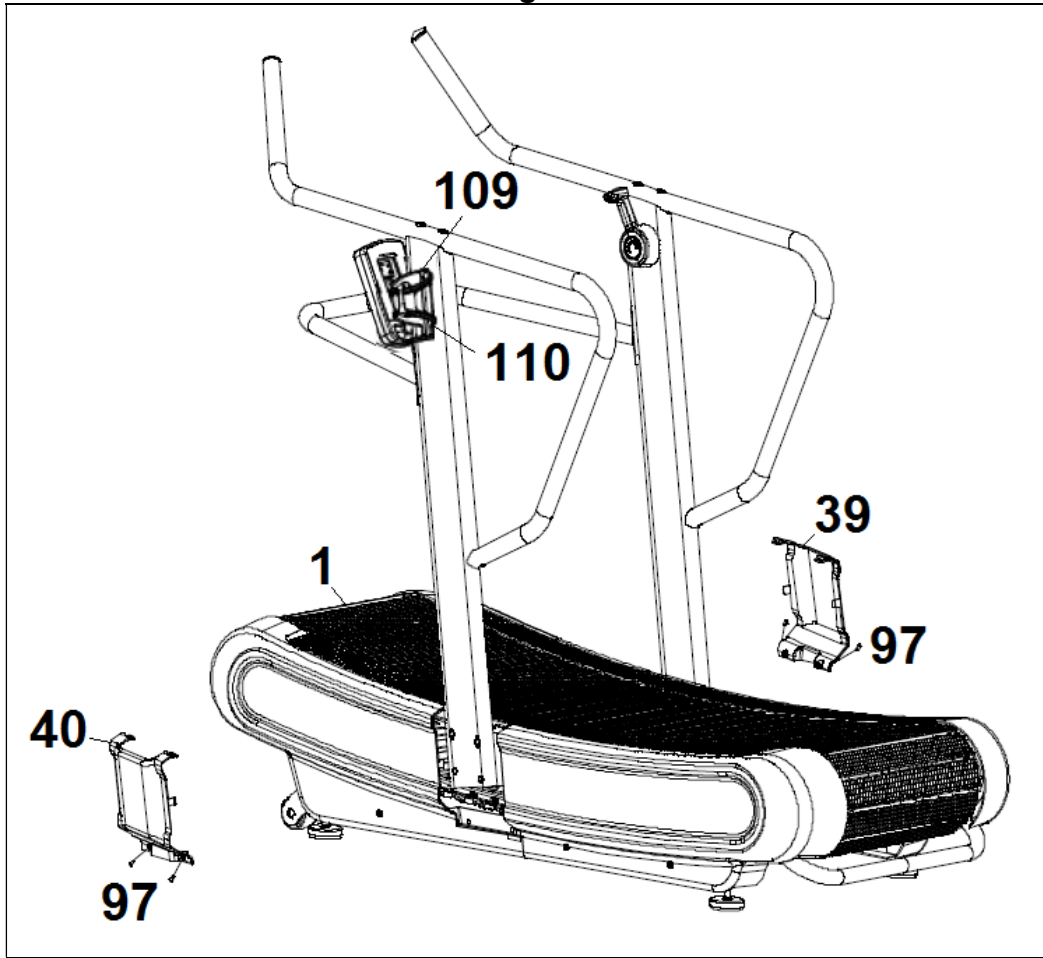


Fig.6

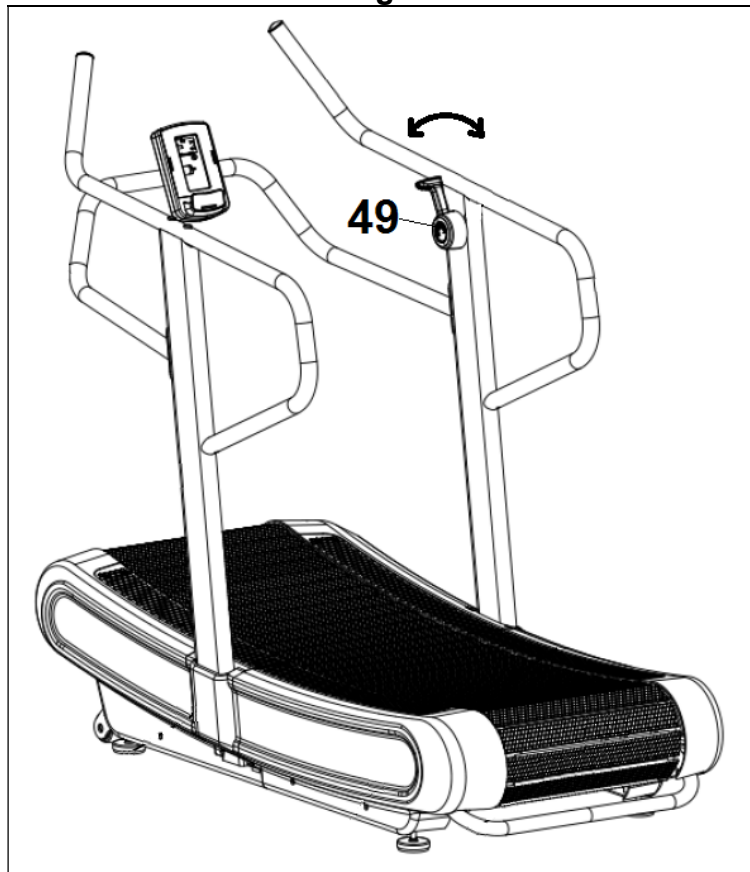
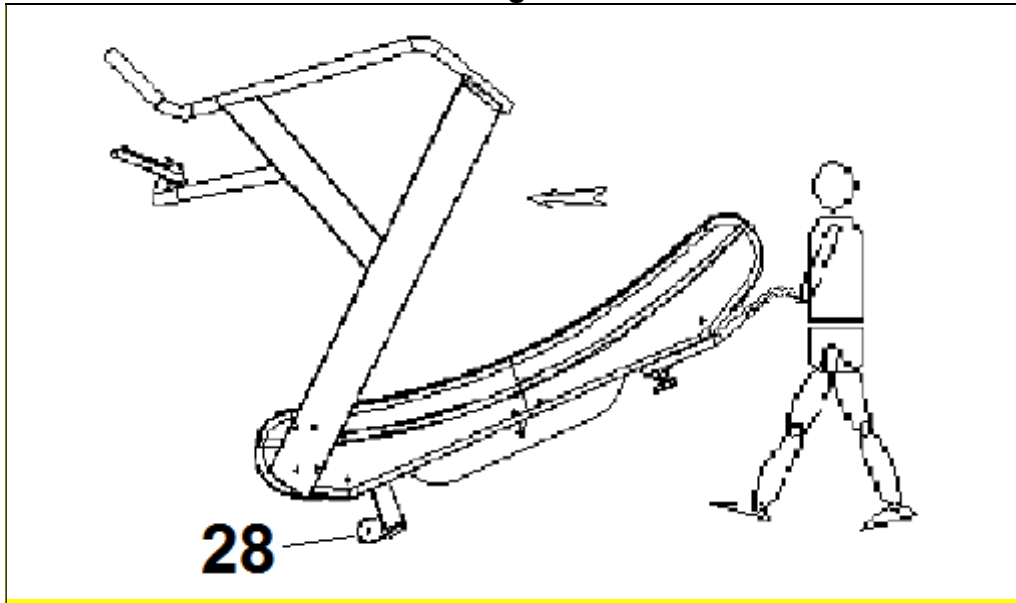


Fig.7



## INDICACIONES GENERALES.-

Lea atentamente las instrucciones de este manual. Este le da indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso y el mantenimiento de la cinta de andar.

Siga las siguientes recomendaciones:

- 1 Esta unidad está diseñada para uso profesional.
- 2 La cinta de andar sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo. Deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 180kg o menos.
- 3 Coloque su unidad en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior y 1 metro alrededor. No coloque su unidad cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de su unidad.
- 4 Antes de utilizar la cinta de andar, asegúrese de que funciona correctamente. No utilice un aparato que pueda estar dañado.
- 5 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina de andar estén adecuados informados sobre todas las precauciones necesarias.
- 6 Los padres y otras personas responsables de los niños deber de tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Por esto, siempre deben estar vigilados. Este aparato no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.
- 7 No permita que los niños o personas discapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.
- 8 En caso de emergencia, coloque los pies en los rieles agarrándose en la barandilla hasta que la unidad se detenga.
- 9 Utilice la barandilla para subir y bajar de la cinta de andar y para cambiar de velocidad. No salte de la cinta cuando esté en movimiento.
- 10 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles. No coloque las manos, pies o cualquier otro objeto bajo la cinta de andar.
- 11 No se pare sobre la cinta cuando esté funcionando.
- 12 Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átase los cordones correctamente. Para evitar lesiones y un desgaste innecesario de la banda, asegúrese de que el calzado no tenga sujeción.
- 13 Nunca utilice la máquina al aire libre.
- 14 No es aconsejable mantener su unidad permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.
- 15 No use accesorios no recomendados por el fabricante.

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y colóquela en el suelo como muestra la Fig.0.

**Se recomienda la ayuda de una segunda persona para el montaje.**

Compruebe que tiene todas las piezas:

- (1) Estructura principal.
  - (4) Manillar.
  - (2) Barandilla derecha.
  - (3) Barandilla izquierda.
  - (6) Pasamanos derecho.
  - (105) Pasamanos izquierdo.
  - (39) Tapa barandilla derecha.
  - (40) Tapa barandilla izquierda.
  - (55) Monitor.
  - (66) Tornillo M-8x15.
  - (78) Tornillo M-8x55x20.
  - (79) Tornillo M-8x25.
  - (80) Arandela D8.5xR25xt2.0.
  - (97) Tornillo ST4x16.
- Llaves.

Siga cada uno de los pasos de las instrucciones de este montaje.

**1.** Coja el manillar (4) y el monitor (55) y suelte los tornillos de la parte trasera del monitor, Fig.1. Conecte el cable, coloque el monitor en el manillar y fíjelo usando los tornillos retirados previamente, Fig.1.

## 2. MONTAJE DE BARANDILLAS.-

Se necesita un mínimo de dos personas para el montaje de la maquina. De este modo, se evitarán posibles accidentes.

Posicione la barandilla derecha (2), Fig.2, cerca de la estructura principal (1) y conecte los cables. Seguido atornille ligeramente la barandilla derecha (2) a la estructura (1) usando los tornillos (78).

Atornille ligeramente la barandilla izquierda (3) a la estructura (1) usando los tornillos (78), Fig.2.

## 3. COLOCACIÓN DEL PASAMANOS.-

Apoye el manillar pasamanos derecho (6) sobre la barandilla derecha (2) y atorníllelo con los tornillos (101), Fig.3. Luego atorníllelo en la parte de abajo usando el tornillo (66), Fig.3.

Siga el mismo proceso para el montaje del manillar pasamanos izquierdo (105), Fig.3.

## 4. COLOCACIÓN DEL MANILLAR CON EL MONITOR.-

Conecte los cables que salen de la parte derecha del manillar con los cables que salen de la barandilla derecha, Fig.4.

A continuación atornille el manillar sobre las barandillas usando los tornillos (79) y las arandelas (80), Fig.4.

Seguidamente reapriete los tornillos de la barandilla izquierda (3) y la barandilla derecha (2) con la estructura (1) hasta que el conjunto esté solidamente amarrado.

## 5. COLOCACIÓN TAPAS BARANDILLAS.-

Coloque la tapa de la barandilla derecha (39) usando los tornillos (97), Fig.5. Siga el mismo proceso para colocar la tapa de la barandilla izquierda (40), Fig.5.

Coloque el portabotellín (109) usando los tornillos (110), Fig.5.

### REGULACIÓN DE ESFUERZO.-

Para un control de esfuerzo regular de su ejercicio, este aparato dispone de un mando de tensión (49) con 4 niveles de resistencia, colocado en el tubo del cuerpo principal, Fig.6.

Para aumentar la resistencia, gire el mando de tensión (49), en sentido de las agujas del reloj (+), hasta conseguir que el esfuerzo de su ejercicio es el ideal para usted.

Para disminuir la resistencia, gire el mando de tensión (49), en sentido contrario a las agujas del reloj (-).

### MOVIMIENTO Y ALMACENAJE.-

La unidad está equipada con ruedas (28), Fig.7, lo que hace más sencillo su movimiento. Para evitar peligros, NO mueva la cinta sobre suelos que no sean lisos.

### INSTRUCCIONES DE USO.-

#### CONDICIÓN FÍSICA.

Estar en forma física, significa vivir plenamente. En la sociedad moderna se sufre de una gran tensión. El tipo de vida en las grandes ciudades es básicamente sedentario. Nuestro régimen se ha vuelto demasiado rico en calorías y grasas. Los médicos son unánimes en recomendar la práctica regular de ejercicio para controlar mejor nuestro peso, mejorar nuestro peso, mejorar nuestra forma física y relajarnos.

### VENTAJAS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO.-

Un ejercicio regular por debajo de cierto nivel y de una duración de 15/20 minutos, se vuelve aeróbico. El ejercicio aeróbico es el ejercicio que utiliza oxígeno fundamentalmente. Normalmente se tratará de un ejercicio continuo sin pausas. En efecto, además de azúcar y grasa, el cuerpo tiene necesidad de oxígeno. La práctica regular de un ejercicio, mejora la facultad del cuerpo para suministrar oxígeno a todos sus músculos, al mismo tiempo mejora la función pulmonar, la capacidad de bombeo del corazón y se facilita la circulación sanguínea. En resumen, la energía desarrollada con la práctica de un ejercicio quema kilocalorías (conocidas como calorías).

### EJERCICIO Y CONTROL DE PESO.-

Nuestra alimentación se traduce entre otros elementos, en energía (calorías) para nuestro organismo. Si consumimos más calorías que las que quemamos, el resultado es un aumento de peso y viceversa, si se queman más calorías que las consumidas se pierde peso. En reposo nuestro cuerpo quema alrededor de 70 calorías por hora para mantener activas las funciones vitales.

### CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-

El trabajo realizado por el organismo viene reflejado en el ritmo cardiaco (pulsaciones), que aumenta cuando la

intensidad de trabajo aumenta. En el caso de la máquina de andar, el esfuerzo depende de la velocidad y de la inclinación. El aumento de la velocidad conlleva un aumento de la intensidad de trabajo y, por lo tanto, un aumento del ritmo cardiaco. En el supuesto de que la intensidad del trabajo se mantenga constante, es decir, tensión y ritmo de pedaleo constantes, el ritmo cardiaco aumenta hasta un punto en el cual permanece invariable.

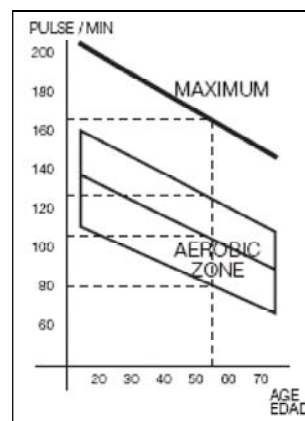
Al máximo número de pulsaciones que una persona nunca debe sobrepasar se le denomina ritmo máximo y éste disminuye con la edad. Una sencilla fórmula para calcular es restar a 220 la edad en años. El ejercicio, para que sea correcto, debe mantenerse de 15 a 20 minutos entre el 65 y el 85% del ritmo cardiaco máximo y se recomienda no sobrepasar el 85%.

En el monitor de su máquina de andar la zona aeróbica queda representada por dos zonas. La primera corresponde a un esfuerzo ligero entre el 65 y el 74% del ritmo cardiaco máximo y la segunda a esfuerzos elevados entre el 75 y el 85% para personas entrenadas.

EJEMPLO: Edad 50 años

$$220-50= 170 \text{ pulsaciones}$$

Ritmo cardiaco	Pulsaciones	
Máximo	170	
85%	144	Zona aeróbica
75%	127	
65%	112	



### PROGRAMA DE EJERCICIO.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y teniendo en cuenta que programas de ejercicio varían en función de la edad y del estado físico, es recomendable una consulta a su médico, ya que con sus sugerencias o recomendaciones específicas logrará mejores resultados. Sea su objetivo final una mejora de su forma física, un control de su peso o una rehabilitación, tenga en cuenta que su ejercicio debe ser progresivo, planificado, variado y sin exceso. Recomendamos que la frecuencia de sus ejercicios sea de 3 a 5 veces por semana.

Antes de comenzar una sesión es importante realizar un calentamiento de unos 2-3 minutos con una velocidad suave. Ello protegerá sus músculos y preparará adecuadamente su sistema cardiorrespiratorio.

El siguiente paso será durante 15-20 minutos con un ritmo que le lleve a un número de pulsaciones situado entre el 65 y el 75% o entre el 75 y el 85% en el caso de personas entrenadas. Más adelante, cuando hayamos mejorado nuestra forma física, podemos repartir el tiempo entre ambos niveles, pero teniendo en cuenta que el número de



pulsaciones no debe sobrepasar el 85% (zona aeróbica) y nunca llegar al máximo ritmo cardíaco que no podemos sobrepasar de acuerdo a nuestra edad.

Finalmente, es importante relajar sus músculos. Para ello basta andar con una velocidad ligera durante 2-3 minutos hasta que sus pulsaciones bajen de la línea del 65%. Esto evitará dolores musculares, sobre todo después de una sesión intensa. Es también recomendable acabar el programa con unos ejercicios de relajación en el suelo.

#### **NOTA FINAL.**

Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios se dará cuenta de las ventajas, de sentirse mejor, con más vigor y con más resistencia a la tensión.

Juzgará por sí mismo que merece la pena mantenerse en forma con BH.

#### **INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-**

Limpie el polvo de las superficies de la cinta de andar especialmente las barandillas y la consola electrónica con un paño o una toalla húmeda. No utilice disolventes.

Utilice un aspirador para aspirar cuidadosamente alrededor de todos los componentes visibles (cinta, estructura, etc.). Apoyando la unidad sobre uno de los laterales también se puede aspirar la parte inferior. Aspire

también el interior de la caja del motor soltando la tapa que protege el motor (tenga cuidado con los cables).

#### **ATENCIÓN:**

Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados.

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.

El uso de esta máquina con partes gastada o debilitada como por ejemplo la correa, la banda de deslizamiento o los rodillos podría lesionar al usuario.

Cuando tenga duda sobre la condición de cualquier parte de la máquina, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

Le recomendamos que reponga las piezas de desgaste o rotura usando componentes originales. El uso de otros componentes o partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

**BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.**

## GENERAL INSTRUCTIONS.-

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about safety, use and maintenance of the treadmill.

You should always observe certain safety precautions when using this unit, including the following:

- 1** This unit has been designed for professional use.
- 2** Your unit can only be used by one person at a time. It can only be used by people who weigh 180kg or less.
- 3** Place your unit on a flat surface, with at least 2 metres of free space at the rear and 1 m around. Do not place your unit on any surface that might block a ventilation opening. Place a protective sheet below your unit to protect the floor or carpet from possible damage. Remove the safety key whenever the machine is not being used and keep it safe from children and others.
- 4** Make sure that the treadmill unit operates correctly before attempting to use it. Never use an appliance that might be faulty.
- 5** The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about all of the necessary precautions.
- 6** Parents and/or those responsible for children must always be aware of their curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- 7** Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.
- 8** In the event of any emergency, place your feet on the side rails and hold onto the handrail until the unit stops.
- 9** Use the handrail to help you get on and off the treadmill and when changing the speed. Do not jump onto the belt while it is moving.
- 10** Keep your hands well away from any of the moving parts. Do not place your hands, feet or any other object below the treadmill belt.
- 11** Do not stand still on the belt while it is moving.
- 12** Use suitable clothing and footwear. Make sure that all laces/cords are tied correctly. To avoid injury and unnecessary wear on the belt, make sure that your footwear is not dirty.
- 13** Do not use the machine outdoors.
- 14** It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.
- 15** Never use accessories not recommended by the manufacturer.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of the box and place it on the floor as shown in Fig.0.

**The assistance of a second person is advisable for the assembly work.**

Make sure that all of the pieces are there:

- (1) Main structure.
  - (4) Monitor frame.
  - (2) Right upright post.
  - (3) Left upright post.
  - (6) Right handlebar.
  - (105) Left handlebar.
  - (39) Right upright post cover.
  - (40) Left upright post cover.
  - (55) Monitor.
  - (66) Screw M-8x15.
  - (78) Screw M-8x55x20.
  - (79) Screw M-8x25.
  - (80) Washer D8.5xR25x2.0.
  - (97) Screw ST4x16.
- Wrenches.

Follow the instructions step by step to assemble:

- 1.** Take out the monitor frame (4) and the monitor (55) and remove the screws from the back part of the monitor. Connect the wire, then fix the monitor on the frame using the previously removed screws.

## 2. FITTING THE UPRIGHT POSTS.-

At least two people are needed to assemble the machine. This will avoid any possible accidents.

Place the right upright post (2), Fig.2, close to the main structure (1) and connect the wires. Then screw slightly the right upright post (2) using the screws (78). Screw slightly the left upright post (3) using the screws (78), Fig.2.

## 3. ATTACHING THE HANDLEBARS.-

Connect the right handlebar (6) and the right upright post (2) using the screws (101), Fig.3. Then insert the screw (66) to the lower part of the handlebar. Follow the same process to connect the left handlebar (105), Fig.3.

## 4. ATTACHING THE MONITOR FRAME.-

Connect the wires coming out of the right side of the monitor frame with the wires coming out of the right upright post, Fig.4. Then connect the monitor frame with the upright posts using the screws (79) and washers (80), Fig.4. Then retighten the screws connecting the the left upright post (3) and the right upright post (2) with the structure (1) until the set is firmly assembled.

## 5. FITTING THE UPRIGHT POST COVERS.-

Attach the right upright post cover (39) using the screws (97), Fig.5. Follow the same process to attach the left upright post cover (40), Fig.5.

Attach the bottle holder (109) using the screws (110), Fig.5.

### EXERTION SETTINGS.-

For regular control of exercise settings, this appliance is equipped with a tensioning control (49) with 4 resistance levels, located on the stem of the main body, Fig.6.

To increase the resistance turn the tensioning control (49) clockwise (+) until the exertion level best suits your exercise requirements.

To reduce the resistance turn the tensioning control (49) anticlockwise (-).

### MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (28), Fig.7 to make it easier to move. To prevent accidents DO NOT move the treadmill across uneven floors.

### OPERATING INSTRUCTIONS.-

#### FITNESS.

Being fit means living life to the full. Modern society suffers greatly from stress. City life is basically sedentary. There are too many calories and too much fat in our diet. All doctors agree that regular exercise is a good way to control our weight, make us fitter and help us to relax.

#### ADVANTAGES OF EXERCISE.-

Regular exercise below a certain level for 15/20 minutes becomes aerobic. Aerobic exercise is basically exercise that uses oxygen. Normally, this is a continuous exercise without pauses. In addition to sugars and fats, the body also needs oxygen. Regular exercise improves the body's ability to supply oxygen to all of the muscles and at the same time improve lung function, the heart's pumping capacity and better blood circulation. In short, the energy produced during exercise burns kilocalories (known as calories).

#### EXERCISE & WEIGHT CONTROL.-

The food we eat is transformed into, among other things, energy (calories) for our body. If we take in more calories than we burn then the result is an increase in weight and vice versa, if we burn more calories than we eat, we lose weight. When resting the body burns around 70 calories per hour to keep our vital functions active.

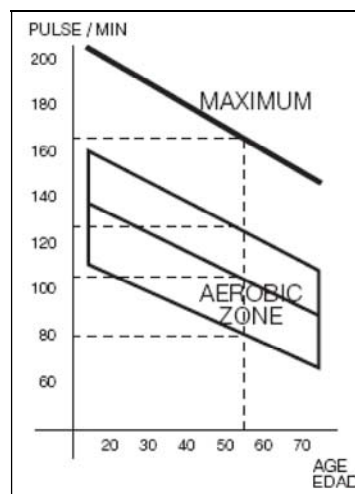
#### MONITOR THE HEART BEAT.-

The body's work rate is reflected by the rate of the heart beat (pulsations) which increases as the work rate increases. The effort in your treadmill depends on the speed. If you increase the speed, the work rate and the heart rate increase too. If the work rate maintains constant, the heart rate increases up to a point where no matter how much work increases the heart does not beat any faster. This is known as the maximum heart rate and it decrease with age. A familiar formula for calculating this maximum heart rate, where exhaustion sets in, is 22 minus age.

Exercising should be carried out at between 65% to 85% of the maximum heart rate for 15-20 mins and it is recommended that it should not exceed 85%.

Example: 50 years old  
 $220-50=170$  puls

Heart rate	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



#### EXERCISE PROGRAM.-

Before starting any exercise program, bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on his/her advice or suggestions. Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for physiotherapy, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding. We recommend that you should exercise 3 to 5 times per week.

Before beginning a session it is important to do a warm-up for 2-3 minutes at low speed. This will help protect your muscles and prepare your cardiorespiratory system.

The next stage will last 15-20 minutes at a pulse rate of between 65 to 75%, or between 75 to 85% for those already accustomed to exercise. At a later stage, once we have become fitter, we can divide this time between both levels but always remembering that the pulse rate must not exceed 85% (aerobic area) and never reach the maximum heart rate limit that corresponds to our age.

When you have finished, it is important to relax the muscles. This can be done by walking at a low speed for 2-3 minutes until the heart rate drops below the 65% line.

This will prevent muscle pain, especially after an intense session. It is also advisable to finish the program with some relaxation exercises on the floor.

#### FINAL NOTE.

We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress. You will see for yourself that it is worth staying in shape with BH.

## **INSPECTION & MAINTENANCE.-**

Use a damp cloth or towel to clean the dust off the treadmill, especially the side bars and the electronic console. Do not use solvents.

Use a vacuum cleaner to carefully vacuum around the visible components (belt, structure, etc.). You can also vacuum the underside of the unit by resting it on one of its sides. Similarly, you can vacuum the inside of the motor housing by removing the cover that protects the motor (be careful with the wires).

### **ATTENTION:**

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.

Check and tighten all the parts on your unit every three months.

Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

We recommend that you use original spare parts to replace any worn components. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

**BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.**

## ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung des Laufbands.

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind gewisse Sicherheitsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehören Folgende.

- 1 Dieses Gerät ist für die gewerbliche Nutzung ausgelegt.
- 2 Das Laufband darf nur von jeweils einer Person benutzt werden. Das Körpergewicht des Benutzers darf 180kg nicht überschreiten.
- 3 Stellen Sie Ihr Gerät auf eine ebene Fläche und achten Sie darauf, dass auf der Rückseite mindestens 2 Meter freier Raum vorhanden ist. Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe einer Fläche, die eine der Luftöffnungen blockieren könnte. Um den Boden oder Teppich vor möglichen Schäden zu schützen, legen Sie einen Läufer unter das Gerät.
- 4 Bevor Sie das Laufband benutzen, vergewissern Sie sich, dass es korrekt funktioniert. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- 5 Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Laufbandes über die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen unterrichtet sind.
- 6 Eltern und Aufsichtspersonen sollten die natürliche Neugier von Kindern berücksichtigen, die diese zu gefährlichen Verhaltensweisen veranlassen kann. Deshalb müssen sie stets beaufsichtigt werden. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug benutzt werden.
- 7 Kinder, Behinderte und Personen mit körperlichen Gebrechen dürfen das Gerät nur unter strikter Aufsicht einer Fachperson benutzen.
- 8 In einem Notfall stellen Sie die Füße auf die Schienen und halten Sie sich am Geländer fest, bis das Gerät anhält.
- 9 Benutzen Sie die Haltestange, um auf das Laufband zu steigen bzw. es zu verlassen, sowie beim Ändern der Geschwindigkeit. Springen Sie nicht vom Band, solange dieses läuft.
- 10 Kommen Sie mit den Händen nicht mit beweglichen Teilen in Berührung. Kommen Sie nicht mit den Füßen, Händen oder anderen Gegenständen unter das Band.
- 11 Bleiben Sie nicht auf dem Band stehen, solange dieses in Betrieb ist.
- 12 Benutzen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk. Binden Sie Ihre Schuhe korrekt zu. Um Verletzungen und unnötigen Verschleiß des Laufbandes zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass die Schuhe nicht verschmutzt sind.
- 13 Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- 14 Es ist nicht ratsam, das Gerät ständig an einem feuchten Ort aufzustellen, da dies unweigerlich zu Rostbildungen führt.
- 15 Benutzen Sie nur Zubehör, das vom Hersteller empfohlen ist.

## MONTAGEHINWEISE.-

Nehmen Sie das Gerät aus der Kiste und stellen Sie es auf den Boden Fig.0.

**Es ist ratsam, dass die Montage von zwei Personen vorgenommen wird.**

Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind:

- (1) Hauptrahmen.
  - (4) Monitorhalterung.
  - (2) Vertikale Haltestange (rechts).
  - (3) Vertikale Haltestange (links).
  - (6) Rechter Handläufer.
  - (105) Linker Handläufer.
  - (39) Rechte Haltestangeabdeckung.
  - (40) Linke Haltestangeabdeckung.
  - (55) Monitor.
  
  - (66) Schraube M-8x15.
  - (78) Schraube M-8x55x20.
  - (79) Schraube M-8x25.
  - (80) Unterlegscheibe D8.5xR25xt2.0.
  - (97) Schraube ST4x16.
- Schlüssel.

Folgen Sie bitte den angegebenen Montageschritten.

**1.** Nehmen Sie den Lenker (4) und den Monitor (55) und lösen Sie die Schrauben auf der Rückseite des Monitors. Schließen Sie das Kabel an, setzen Sie den Monitor auf den Lenker und befestigen Sie ihn mit den zuvor entfernten Schrauben

## 2. MONTAGE DER HALTESTANGE.-

Das Gerät muss von mindestens zwei Personen aufgebaut werden. Dadurch kann eventuellen Unfällen vorgebeugt werden.

Die rechte Haltestange (2), Fig.2, in der Nähe des Trittbretts positionieren und die Kabeln anschließen. Dann die rechte Haltestange (2) mit den Schrauben (78) leicht an der Struktur (1) festschrauben.

Schrauben Sie die linke Haltestange (3) mit den Schrauben (78) leicht an die Struktur (1), Fig.2.

## 3. ANBRINGEN DER HANDLÄUFE.-

Stellen Sie den rechten Handläufer (6) auf den rechten Haltestange (2) und schrauben Sie ihn mit den Schrauben (101) fest, Fig.3. Schrauben Sie es dann mit der Schraube (66) an der Unterseite fest, Fig.3.

Gehen Sie bei der Montage des linken Handläufer (105) genauso vor, Fig.3.

## 4. BEFESTIGUNG DES MONITORS UND LENKER.-

Conecte los cables que salen de la parte derecha del manillar con los cables que salen de la barandilla derecha, Fig.4.

A continuación atornille el manillar sobre las barandillas usando los tornillos (79) y las arandelas (80), Fig.4.

Seguidamente reapriete los tornillos de la barandilla izquierda (3) y la barandilla derecha (2) con la estructura (1) hasta que el conjunto esté solidamente amarrado.

## 5. BEFESTIGUNG DER HALTESTANGENABDEGUNG.-

Die rechte Handlaufabdeckung (39) mit den Schrauben (97) anbringen, Fig.5. Gehen Sie genauso vor, um die linke Handlaufabdeckung (40) anzubringen, Fig.5.

Setzen Sie den Flaschenhalter (109) mit den Schrauben (110), Fig.5.

### EINSTELLEN DES WIDERSTANDS.-

Um eine regelmäßige Belastung während des Trainings sicherzustellen, verfügt das Gerät über einen Widerstandsregler (49) (4 Widerstandsstufen), der sich in dem Rohr des Hauptrahmens befindet, Fig.6.

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Regler (49) bitte im Uhrzeigersinn (+), bis Sie den idealen Widerstand für Ihr Training erreicht haben.

Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler (49) gegen den Uhrzeigersinn (-).

### TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG.-

Das Gerät ist mit Rädern (28) Fig.7 ausgestattet, die seinen Transport erleichtern. Aus Sicherheitsgründen sollte das Band NICHT aufunebenen Böden geschoben werden.

### BENUTZUNGSHINWEISE.-

#### PHYSISCHE KONDITION.

In guter Form zu sein, bedeutet voll das Leben zu genießen. In der modernen Gesellschaft ist man großer Anspannung ausgesetzt. Der Lebensstil in den Großstädten bringt es mit sich, dass man viel sitzt. Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und Fettern. Die Ärzte stimmen darin überein, dass regelmäßiger Sport zur Kontrolle und Verbesserung unseres Gewichtes, für unsere physische Kondition und zu unserer Entspannung notwendig ist.

### VORTEILE DES TRAININGS.-

Regelmäßige sportliche Betätigung unterhalb eines gewissen Niveaus und im Rahmen von 15/20 Minuten hat aerobischen Charakter. Ein aerobisches Training ist das Training, das im Wesentlichen Sauerstoff benutzt. Normalerweise handelt es sich um eine kontinuierliche Übung ohne Pausen. Neben Zucker und Fett benötigt der Körper auch Sauerstoff. Regelmäßiges körperliches Training verbessert die Fähigkeit des Körpers, all seine Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und erhöht gleichzeitig die Lungenfunktion, die Herzkapazität und verbessert den Blutkreislauf. Kurz, die bei körperlicher Betätigung entwickelte Energie verbrennt Kilokalorien (bekannt als Kalorien).

### ÜBUNG UND GEWICHTSKONTROLLE.-

Unsere Ernährung wird in andere Elemente umgewandelt, in Energie (Kalorien) für unseren Organismus. Konsumieren wir mehr Kalorien als wir verbrennen, erhöht sich unser Körpergewicht bzw. umgekehrt, verbrennen wir mehr als wir konsumieren, verlieren wir an Körpergewicht. Im Ruhezustand verbrennt unser Körper rund 70 Kalorien pro Stunde, um die Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten.

### MESSEN DES HERZRHYTHMUS.-

Die vom Organismus vollbrachte Anstrengung wird vom Herzrhythmus (Pulsschlägen) registriert, die mit zunehmender Anstrengung ebengalls zunimmt. Im Fall des Gehbandes, die Beanspruchung hängt von der Maschinengeschwindigkeit.

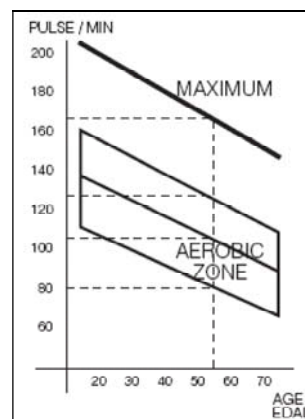
Die Geschwindigkeitserhöhung trägt eine Erhöhung der Arbeitsstärke mit und infolgedessen eine Erhöhung des Herzrhythmus. Angenommen, die Anstrengung bleibt konstant, wird der Herzrhythmus zunehmen bis zu einem Punkt, auf dem er dann auch konstant bleibt.

Die höchste Anzahl von Pulsschlägen, die ein Mensch nie überschreiten darf, ist der sogenannte Maximalrhythmus, welcher mit zunehmendem Alter niedriger wird. Eine ganz einfache Rechenformel ist, von der Zahl 220 das Alter abzuziehen. Wenn die Körperübung korrekt ausgeführt werden soll, muss 15 bis 20 Minuten lang 65 bis 85% vom Maximalrhythmus gehalten werden. Dabei wird empfohlen, 85% nie zu überschreiten.

Altersgruppe: 50

$$220-50=170 \text{ puls.}$$

Herzfrequenz	Pulsschlägen	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



### ÜBUNGSPROGRAMM.-

Bevor Sie mit irgendeinem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie berücksichtigen, dass diese je nach Alter und physischer Kondition schwanken und dass es ratsam ist, seinen Arzt zu konsultieren, da mit dessen Vorschlägen und spezifischen Empfehlungen bessere Ergebnisse erzielt werden können.

Unabhängig davon, ob Ihr Ziel die Verbesserung Ihrer Kondition, Gewichtskontrolle oder Rehabilitation ist, beachten Sie bitte, dass ein Training immer progressiv, geplant, abwechslungsreich und ohne Übertreibungen ausgeführt werden sollte. Wir empfehlen ein Training an 3 bis 5 Tagen pro Woche.

Bevor Sie eine Übung beginnen, sollten Sie sich unbedingt 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit warm laufen. Dadurch werden Ihre Muskeln geschützt und Ihr Herz- und Atmungssystem wird entsprechend vorbereitet. Der nächste Schritt ist ein Training von 15-20 Minuten bei einer Geschwindigkeit, die Ihren Pulsschlag auf 65-75% bzw. bei trainierten Personen auf 75-85% bringt. Wenn

man erst einmal seine physische Kondition verbessert hat, kann man die Trainingszeit zwischen diesen beiden Niveaus aufteilen, wobei jedoch ein Pulsschlag von mehr als 85% (aerobischer Bereich) stets vermieden werden sollte. Auch der maximale Herzrhythmus, der je nach Alter nicht überschritten werden darf, sollte vermieden werden. Abschließend ist es wichtig, die Muskeln zu entspannen. Dazu ist es ausreichend, 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit zu laufen, bis der Pulsschlag auf 65% absinkt. Dadurch können Sie Muskelschmerzen vermeiden, besonders nach intensivem Training. Außerdem ist es empfehlenswert, das Training mit einigen Entspannungsübungen auf dem Boden zu beenden.

### **ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN.-**

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Gerät. Mit einem geplanten Übungsprogramm werden Sie schnell die Vorteile feststellen, sich besser, kräftiger fühlen und Spannungssituation besser ertragen. Sehen Sie selbst: Es lohnt sich, sich mit BH in Form zu halten.

### **INSPEKTIONEN UND WARTUNG.-**

Entfernen Sie den Staub von dem Laufband, insbesondere von den Haltestangen und der Elektronik. Benutzen Sie dazu ein Tuch oder einen feuchten Lappen. Benutzen Sie keine Lösemittel.

Saugen Sie mit einem Staubsauger vorsichtig rund um alle sichtbaren Elemente (Band, Rahmen, etc.). Wenn man das Gerät auf die Seite legt, kann man auch die Unterseite absaugen.

Saugen Sie auch das Innere des Motorgehäuses, indem Sie zuvor den Motordeckel abnehmen (Vorsicht mit den Kabeln!).

### **ACHTUNG:**

Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungselemente fest angezogen und korrekt miteinander verbunden sind. Überprüfen Sie alle drei Monate sämtliche Teile Ihres Geräts und ziehen Sie sie fest.

Weisen Elemente dieses Geräts, z.B. der Riemen, das Gleitband oder die Walzen abgenutzt, kann die Benutzung dieses Geräts Verletzungen des Benutzers verursachen.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

Wir empfehlen Ihnen, abgenutzte oder gebrochene Teile durch Original-Ersatzteile auszutauschen. Die Verwendung von anderen Komponenten oder Teilen kann zu Verletzungen führen oder die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**

## INDICAZIONI GENERALI.-

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale, fornisce indicazioni importanti sulla sicurezza, uso e manutenzione del tapis roulant.

Si devono seguire attentamente certe precauzioni di sicurezza, incluse le indicate a continuazione:

**1** Quest'unità è stata progettata per il solo uso professionale.

**2** Il tapis roulant solo può essere usato da una persona allo stesso tempo. Solamente lo potranno usare persone il cui peso sia di 180kg o meno.

**3** Collochi il tapis roulant su una superficie piana, con per lo meno 2 metri di spazio nella parte posteriore e 1 metro circa. Non lo collochi vicino ad una superficie che possa bloccare qualsiasi entrata d'aria. Per proteggere il pavimento od il tappeto da possibili danni, collochi sotto un tappetino.

**4** Prima di utilizzare il tapis roulant, si assicuri che funziona correttamente. Non usi mai una macchina che potrebbe essere danneggiata.

**5** È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano stati adeguatamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

**6** I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può spingere a situazioni e condotte che possono risultare pericolose. Per questo motivo devono sempre essere sorvegliati. Questo apparecchio non si potrà usare in nessun caso come un giocattolo.

**7** Non permetta che i bambini, invalidi o persone inabili usino il tapis roulant senza la stretta sorveglianza di una persona qualificata.

**8** In caso di emergenza, collochi i piedi nelle rotaie afferrandosi nel corrimano fino a che l'apparecchio non si fermi.

**9** Faccia uso del corrimano per salire e scendere dal tapis roulant e per cambiare la velocità. Non salti fuori dal nastro quando questo si trovi in movimento.

**10** Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili. Non collochi le mani, piedi o qualsiasi altro oggetto sotto il nastro del tapis roulant.

**11** Non si fermi sul nastro quando si trovi in funzionamento.

**12** Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatti. Stringa correttamente i lacci delle scarpe. Per evitare lesioni ed un logorio non necessario del nastro, si assicuri che le sue scarpe non siano sporche.

**13** Non usi mai il tapis roulant all'aria aperta.

**14** Non è consigliabile mantenere il suo apparecchio permanentemente in un luogo umido dato che l'ossidazione sarebbe inevitabile.

**15** Non usi accessori non consigliati dal fabbricante.

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Estragga l'apparecchio dalla scatola e lo collochi sul pavimento come mostra la Fig.0.

**Si consiglia l'aiuto di una seconda persona per realizzare il suo montaggio.**

Verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi:

- (1) Struttura principale.
- (4) Sostegno del monitor.
- (2) Appoggio verticale (destra).
- (3) Appoggio verticale (sinistra).
- (6) Passamano destro.
- (105) Passamano sinistro.
- (39) Coperchio passamano destro.
- (40) Coperchio passamano sinistro.
- (55) Monitor.

- (66) Vite M-8x15.
- (78) Vite M-8x55x20.
- (79) Vite M-8x25.
- (80) Rondella D8.5xR25xt2.0.
- (97) Vite ST4x16.

Chiavi.

Segua con attenzione ognuno dei passi indicati nelle istruzioni di montaggio.

**1.** Impugnare il manubrio (4) e il monitor (55) e allentare le viti della parte posteriore del monitor. Collegare il cavo, collocare il monitor sul manubrio e fissarlo usando le apposite viti.

## 2. MONTAGGIO DEI CORRIMANO.-

Come minimo sono necessarie due persone per il montaggio della macchina. In questo modo, si eviteranno eventuali incidenti.

Posizionare il corrimano destro (2), Fig.2, vicino alla superficie di corsa e collegare i cavi. Avvitare di seguito il corrimano alla struttura senza stringere.

Avvitare leggermente il corrimano sinistro alla struttura, Fig.2.

## 3. POSIZIONAMENTO DEI PASSAMANO.-

Appoggiare il passamano destro sul corrimano destro e avvitarlo con le viti (101), Fig.3.

Ripetere l'operazione per la parte sinistra.

## 4. POSIZIONAMENTO DEL MONITOR E DEL CORRIMANO FRONTALE.-

Collegare i cavi che fuoriescono dalla parte destra del manubrio con i cavi che fuoriescono dalla parte destra del corrimano. Fig.4.

Avvitare di seguito il manubrio sui corrimano usando le viti (79) e le rondelle (80), Fig.4.

Stringere le viti del corrimano sinistro e destro con la struttura principale fino a che il tutto sia stabile e rigido.



## 5. POSIZIONAMENTO DEI COPERCHI DEI CORRIMANO.-

Collocare i coperchi destro (39) e sinistro (40), usando le viti (97), Fig.5.

Collocare il portaborraccia (109) usando le viti (110), Fig.5.

## REGOLAZIONE DELLO SFORZO.-

Per un controllo regolare dello sforzo fisico, questo dispositivo dispone di un controllo di tensione (49) (4 livelli di resistenza), collocato nel tubo del corpo principale, Fig.6.

Per aumentare la resistenza, girare il controllo di tensione (49), in senso orario (+), fino ad ottenere il proprio livello ideale di sforzo fisico.

Per diminuire la resistenza, girare il controllo di tensione (49), in senso antiorario (-).

## SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

Il tapis roulant è munito di ruote (28), Fig.7, che rendono più semplice il suo spostamento. Per evitare qualsiasi rischio, NON muova il nastro su superfici che non siano lisce.

## ISTRUZIONI D' USO.- CONDIZIONE FISICA.

Essere in una buona forma fisica significa vivere pienamente. Nella società moderna si soffre una gran tensione. Il tipo di vita delle grandi città è principalmente sedentario. La nostra dieta è diventata troppo ricca in calorie e grassi. I medici sono unanimi nel consigliare un allenamento fisico regolare per controllare meglio il nostro peso, migliorare il nostro peso, migliorare la nostra forma fisica e rilassarci.

## VANTAGGI DELL' ALLENAMENTO FISICO.-

Un allenamento regolare al di sotto di un certo livello e con una durata di 15/20 minuti, si trasforma in aerobico.

L' allenamento aerobico fornisce principalmente ossigeno. Normalmente si tratta di un allenamento continuo senza pause. In effetti, inoltre allo zucchero e grassi, il corpo ha bisogno di ossigeno. Un allenamento regolare migliora la facoltà del corpo di fornire ossigeno a tutti i suoi muscoli, allo stesso tempo migliora la funzione polmonare, la capacità di pompeggio del cuore e facilita la circolazione del sangue. Riassumendo, l' energia prodotta da un allenamento regolare brucia chilocalorie (conosciute come calorie).

## ALLENAMENTO E CONTROLLO DEL PESO.-

La nostra alimentazione si trasforma, fra altri elementi, in energia (calorie) per il nostro organismo. Se consumiamo più calorie di quelle che bruciamo, il risultato sarà un aumento di peso ed al contrario, se si bruciano più calorie di quelle consumate, si perde peso. In riposo il nostro corpo brucia intorno a 70 calorie/ora per mantenere attive le funzioni vitali.

## CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO.-

Il lavoro svolto dall'organismo si riflette nel ritmo cardiaco (pulsazioni) che aumenta con l'accrescersi dell'intensità del lavoro. Nel caso dell'apparecchio, lo sforzo da realizzare dipende dalla velocità della macchina.

L'aumento comporta un aumento dell'intensità del lavoro e quindi un aumento del ritmo cardiaco. Se si mantiene costante l'intensità di lavoro, cioè con l'inclinazione e la velocità della macchina costanti, il ritmo cardiaco aumenta fino ad un punto a partire dal quale rimane invariato.

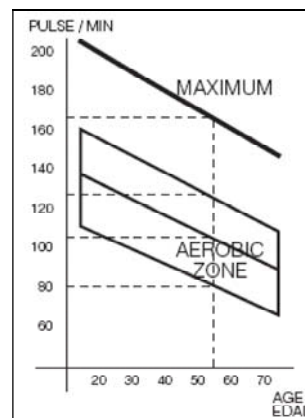
Il numero máximo di pulsazioni che una persona non deve superare viene denominato ritmo máximo e diminuisce con l'età.

Una formula semplice per calcolarlo consiste nel sottrarre da 220 l'età in anni. Per essere corretto, l'esercizio deve essere mantenuto per 15-20 minuti tra il 65 e l'85% del ritmo cardiaco máximo e si consiglia di non superare l'85%.

Esempio: Età 50 anni.

$220-50=170$  pulsazioni

Ritmo cardiaco	Pulsazioni	
Massimo	170	
85%	144	Zona aeróbica
75%	127	
65%	112	



## PROGRAMMA D' ALLENAMENTO.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d' allenamento e tenendo conto che i programmi cambiano in funzione dell' età e della condizione fisica, si consiglia una visita medica dato che con i suoi suggerimenti o consigli specifici otterrà migliori risultati. Qualsiasi sia il suo scopo finale, una migioria della forma fisica, un controllo del suo peso od una riabilitazione, tenga presente che il suo allenamento dovrà essere progressivo, ben pianificato, vario e senza esagerazioni. Consigliamo che la frequenza del suo allenamento sia da 3 a 5 volte a settimana.

Prima di cominciare una sessione è importante realizzare un riscaldamento di più o meno 2-3 minuti ad una velocità moderata. Questo proteggerà i suoi muscoli e preparerà adeguatamente il suo sistema cardiorespiratorio.

El passo seguente sarà durante 15-20 minuti ad un ritmo che porti le pulsazioni del battito cardiaco fra il 65 ed il 75% o fra il 75 e l' 85% nel caso di persone già allenate. Più avanti, quando la nostra forma fisica sarà migliore, potremo distribuire il tempo fra i due livelli, tenendo conto che il numero di pulsazioni non deve sorpassare l' 85% (zona aeróbica) e mai raggiungere il massimo del ritmo cardiaco che non possiamo sorpassare d' accordo con la nostra età.

Finalmente, è importante rilassare i suoi muscoli. Per questo, basta camminare ad una velocità moderata durante 2-3 minuti fino a che le sue pulsazioni scendano dalla linea del 65%. Questo eviterà dolori muscolari, soprattutto dopo una sessione intensa.

È anche consigliabile finire il programma con esercizi di rilassamento a terra.

## **ISPEZIONI E MANUTENZIONE.-**

Pulisca la polvere dalle superfici del tapis roulant con un panno od un asciugamano umido, specialmente gli appoggi, i corrimano e l' elettronico. Non usi dissolventi.

Usi un aspirapolvere per aspirare con attenzione attorno a tutti i componenti visibili (nastro, struttura, ecc). Appoggiando l' apparecchio sui laterali si può anche aspirare la parte inferiore. Aspiri anche l' interno della scatola del motore togliendo il coperchio che protegge il motore (faccia attenzione ai cavi).

### **ATTENZIONE:**

Verificare periodicamente che tutti gli elementi di fissaggio siano stretti a dovere, e correttamente collegati.

Controllare e stringere tutti i pezzi della vostra unità ogni tre mesi.

L'uso di questa macchina con pezzi consumati o indeboliti come per esempio la cinghia, la banda di scorrimento oppure i rulli potrebbero provocare delle lesioni all'utente.

Se avete dei dubbi sullo stato di qualsiasi pezzo della macchina, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

Vi raccomandiamo di sostituire i pezzi consumati o rotti con pezzi di ricambio originali. L'uso di altri componenti o pezzi può causare danni personali o influire sul rendimento della macchina.

**NOTA FINALE:** Speriamo che il tapis roulant sia di suo gradimento. Con il programma controllato d' allenamento si renderà conto dei vantaggi: sentirsi meglio, con più vigore e con più resistenza alla tensione. Giudicherà lei stesso che vale la pena mantenersi in forma con BH.

**BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.**

## ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

Lees zorgvuldig de instructies in deze gebruiksaanwijzing. Deze geeft u belangrijke aanwijzingen over de veiligheid, het gebruik en het onderhoud van de loopband.

Voor het gebruik van elektrische apparaten dienen bepaalde veiligheidsmaatregelen in acht te worden genomen, waaronder de volgende:

- 1 Dit apparaat is ontworpen voor professioneel gebruik.
- 2 De loopband kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden. Het apparaat dient alleen gebruikt te worden door personen met een gewicht van minder dan 180kg.
- 3 Plaats de eenheid op een egale ondergrond, met minimaal 2 meter ruimte aan de achterkant. Plaats het apparaat niet bij voorwerpen die de ventilatieopeningen kunnen blokkeren. Plaats een kleedje onder het apparaat om de vloer of vloerbedekking te beschermen.
- 4 Verzeker u ervan dat, voordat u de loopband gebruikt, het apparaat naar behoren functioneert. Gebruik het apparaat niet wanneer dit mogelijkerwijs beschadigd is.
- 5 Het valt onder de verantwoording van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het apparaat gedegen geïnformeerd zijn over de benodigde voorzorgsmaatregelen.
- 6 Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, dienen er rekening mee te houden dat dezen van nature nieuwsgierig zijn en dat dit tot gevaarlijke situaties en gedrag kan leiden. Daarom dient er altijd toezicht te zijn. Dit apparaat mag onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.
- 7 Zorg ervoor dat kinderen, invaliden of onbekwame personen het apparaat uitsluitend onder toezicht van een bevoegd persoon gebruiken.
- 8 In geval van nood, plaatst u de voeten op de rails en de handen op de handgreep totdat de band tot stilstand komt.
- 9 Gebruik de handgreep om op of van de band af te stappen of om de snelheid te regelen. Stap niet van de band af wanneer deze in beweging is.
- 10 Raak de bewegende onderdelen niet aan. Plaats nooit uw handen, voeten of enig ander voorwerp onder de band.
- 11 Blijf niet stilstaan op de band wanneer deze in beweging is.
- 12 Gebruik adequate kleding en schoeisel. Strik uw veters goed. Zorg ervoor dat de schoenzolen schoon zijn, om ongelukken en onnodige slijtage van de band te voorkomen.
- 13 Gebruik het apparaat nooit in de open lucht.
- 14 Het is niet aan te raden dat het apparaat zich constant in een vochtige ruimte te bevindt, omdat roestvorming dan onvermijdelijk is.
- 15 Gebruik geen accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

## MONTAGE INSTRUCTIES.-

Haal het apparaat uit de verpakking en plaats het op de grond, zoals wordt getoond in Fig.0.

**Het is raadzaam de hulp van een tweede persoon in te roepen voor de montage.**

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

- (1) Basisstructuur.
- (4) Monitorframe.
- (2) Rechter staander.
- (3) Linker staander.
- (6) Rechter leuning.
- (105) Linker leuning.
- (39) Afdekkap rechter staander.
- (40) Afdekkap linker staander.
- (55) Monitor.

- (66) Bout M-8x15.
  - (78) Bout M-8x55x20.
  - (79) Bout M-8x25.
  - (80) Ring D8.5xR25xt2.0.
  - (97) Schroef ST4x16.
- Sleutels.

Volg alle stappen van deze montage instructies.

**1.** Pak het monitorframe (4) en de monitor (55) en verwijder de bouten aan de achterkant van de monitor. Sluit de kabel aan en bevestig de monitor op het frame met de eerder verwijderde bouten.

## 2. MONTAGE VAN DE STAANDERS.-

Er zijn ten minste twee mensen nodig voor het monteren van de machine. Dit voorkomt mogelijke ongelukken.

Plaats de rechter staander (2), Fig. 2, dicht bij de basisstructuur (1) en verbindt de kabels. Bevestig vervolgens de rechter staander (2) op de basisstructuur door de bouten (78) lichtjes aan te draaien. Bevestig de linker staander (3) op de basisstructuur door de bouten (78) lichtjes aan te draaien, Fig.2.

## 3. BEVESTIGING VAN DE LEUNINGEN.-

Bevestig het monitorframe (6) op de rechter staander (2) met behulp van de bouten (101), Fig.3. Draai vervolgens de bout (66) aan de onderzijde vast, Fig.3. Doe hetzelfde voor het bevestigen van de linker leuning (105), Fig.3.

## 4. BEVESTIGING VAN HET FRAME MET DE MONITOR.-

Verbind de kabels die uit de rechterzijde van het monitorframe komen met de kabels die uit de rechter staander komen, Fig.4.

Draai vervolgens met de bouten (79) en ringen (80) het monitorframe vast, Fig.4.

Draai vervolgens de bouten die de linker (3) en rechter staander (2) verbinden met de basisstructuur (1) opnieuw aan tot het geheel stevig vast zit.

## 5. BEVESTIGING VAN DE AFDEKKAP STAANDERS.-

Bevestig de afdekkap op de rechter staander (39) met behulp van de schroeven (97), Fig.5. Doe hetzelfde om de afdekkap van de linker staander te bevestigen (40), Fig.5. Plaats de flessenhouder (109) met behulp van de schroeven (110), Fig.5.

## INSPANNINGSINSTELLINGEN.-

Voor de regelmatige controle van de oefeningsinstellingen is dit toestel uitgerust met een spanningsknop (49) (4 weerstandsniveaus) op de stang van het hoofdframe, Fig.6.

Om de weerstand te verhogen, draait u de spanningsknop (49) met de klok mee (+) totdat de inspanning van uw oefening ideaal voor u is.

Draai de spanknop (49) linksom (-) om de weerstand te verminderen.

## VERPLAATSEN EN OPBERGEN.-

Het apparaat is voorzien van wielletjes (28), Fig.7, wat het verplaatsen vergemakkelijkt. Verzeker u ervan dat de stekker uit het stopcontact is genomen.

Vervoer de loopband, dit ter voorkoming van gevaarlijke situaties, NIET over oneffen oppervlakken.

## GEBRUIKSAANWIJZINGEN.-

### LICHAMELIJKE CONDITIE.

Over een goede lichamelijke conditie beschikken is voluit leven. In de huidige maatschappij heerst veel stress. In de grote steden leidt men grotendeels een zittend bestaan. Onze eetgewoonten zorgen voor een overdaad aan calorieën en vetten. Artsen schrijven unaniem regelmatige lichaamsbeweging voor om ons gewicht te controleren, om gewicht te verliezen, om onze lichamelijke conditie te verbeteren en om te ontspannen.

## DE VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING.-

Een regelmatige oefening, op een bepaald niveau en met een tijdsduur van 15/20 minuten, wordt een aërobe oefening. Een aërobe oefening is een oefening waarbij men voornamelijk zuurstof gebruikt. Normaal gesproken gaat het hier om een continue oefening zonder pauzes. Behalve suikers en vetten heeft het lichaam hierbij zuurstof nodig. Het regelmatig doen van oefeningen, verbetert het vermogen van het lichaam om alle spieren van zuurstof te kunnen voorzien en tegelijkertijd worden de longfunctie, het pompvermogen van het hart en de bloedsomloop verbeterd. Samengevat worden tijdens de lichamelijke oefeningen kilocalorieën verbrand (bekend onder de naam calorieën).

## OEFENING EN LICHAAMSGEWICHTSCONTROLE.-

Ons voedsel wordt onder andere omgezet in energie (calorieën) voor ons organisme. Wanneer wij meer calorieën tot ons nemen dan dat we verbranden, heeft dit een gewicht-stoename tot gevolg en, andersom, wanneer er meer calorieën worden verbrand dan we tot ons nemen, verliezen we gewicht. Het lichaam in rust verbrandt ongeveer 70 calorieën per uur om de automatische levensfuncties in stand te houden.

## CONTROLE VAN HET HARTRITME.-

De inspanning die door het lichaam wordt verricht, wordt weergegeven door het hartritme (polsslag), dat toeneemt wanneer de inspanning toeneemt.

In het geval van de loopmachine hangt de te verrichten inspanning af de snelheid van het apparaat.

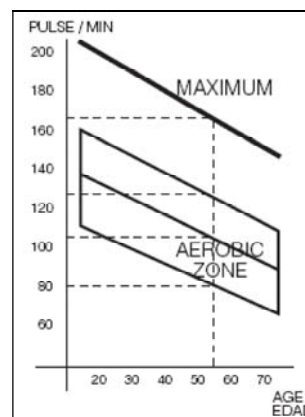
De toename van een van beide brengt een verhoging van de inspanning met zich mee en dus een vergroting van het hartritme. Als we veronderstellen dat we de inspanning konstant houden d.w.z. dezelfde hellingshoek en een konstante snelheid, dan zal het hartritme toenemen tot een zekere waarde waarna het vervolgens konstat blijft.

De maximale polsslag die een mens nooit te boven mag gaan, noemt men het maximale hartritme en dit verminderd met de leeftijd. Een eenvoudige formule om dit ritme te berekenen, is 220 verminderd met de leeftijd.

Een oefening, wil zij effectief zijn, moet een duur hebben van 15 a 20 minuten tussen de 65 en 85% van het maximale hartritme. Het is beter de 85% niet te overschrijden.

VOORBEELD: Leeftijd 50 jaar  
 $220 - 50 = 170$  slagen.

Hartritme	Polsslag	
Maximum	170	
85%	144	Aerobische zone
75%	127	
65%	112	



## OEFENPROGRAMMA.-

Voordat u begint met welk trainingsprogramma dan ook en aangezien trainingsprogramma's variëren naar gelang leeftijd en lichamelijke conditie, is het raadzaam eerst uw arts te raadplegen, omdat deze door suggesties en specifieke aanbevelingen de beste resultaten kan bewerkstelligen. Ongeacht of uw uiteindelijke doel verbetering van uw lichamelijke conditie, beheersing van uw gewicht of revalidatie is, dient u te beseffen dat de oefeningen progressief, gepland, gevarieerd en niet overmatig moeten zijn. Wij bevelen aan om de oefeningen 3 tot 5 keer per week uit te voeren.

Voordat u begint is het belangrijk een warming-up van ca. 2-3 minuten uit te voeren met een gematigde snelheid. Dit beschermt uw spieren en bereidt uw hart en ademhalingsstelsel voor op de oefening.

Vervolgens gaat u de daaropvolgende 15-20 minuten over op een snelheid waarbij uw hartslag blijft tussen de 65 en 75% of tussen de 75 en 85% voor meer getrainde personen. Later, wanneer u uw lichamelijke conditie

verbeterd heeft, kunt u de tijd verdelen tussen deze beide niveaus, er hierbij voor zorgend dat het aantal hartslagen nooit boven de 85% (aërobe zone) uitkomt en nooit de maximale hartslagfrequentie bereikt, welke men niet mag overschrijden overeenkomstig de leeftijd.

Aan het einde van iedere oefening is het belangrijk de spieren tot rust te laten komen. Hiervoor kunt u volstaan door, gedurende 2-3 minuten, met een lichte snelheid te blijven lopen, totdat uw hartslag beneden de 65% daalt. Dit voorkomt spierpijn, in het bijzonder na een intensieve training. Het verdient ook aanbeveling het programma af te sluiten met enige ontspanningsoefeningen op de grond.

### **LAATSTE OPMERKING.-**

Wij hopen dat u veel plezier heeft van dit apparaat. Door de gecontroleerde oefenprogramma's zult u zich bewust worden van de voordelen, zult u zich beter voelen, met meer kracht en beter tegen stress bestand zijn. Oordeel zelf of het de moeite waard is uw conditie op peil te houden met BH.

### **CONTROLE EN ONDERHOUD.-**

Verwijder stof van de loopband en vooral van het frame en de elektronische eenheid met een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen.

Gebruik een stofzuiger om zorgvuldig om alle zichtbare onderdelen (band, structuur, etc.) heen te zuigen. Door

het apparaat op één kant te leggen kan ook de onderkant schoon gezogen worden. Zuig ook de binnenkant van de motoreenheid schoon door de beschermingskap los te halen (wees voorzichtig met de kabels).

### **BELANGRIJK :**

Controleer periodiek of alle sluitingen goed vastzitten en op de juiste wijze verbonden zijn.

Controleer elke drie maand alle onderdelen op uw toestel en maak ze goed vast.

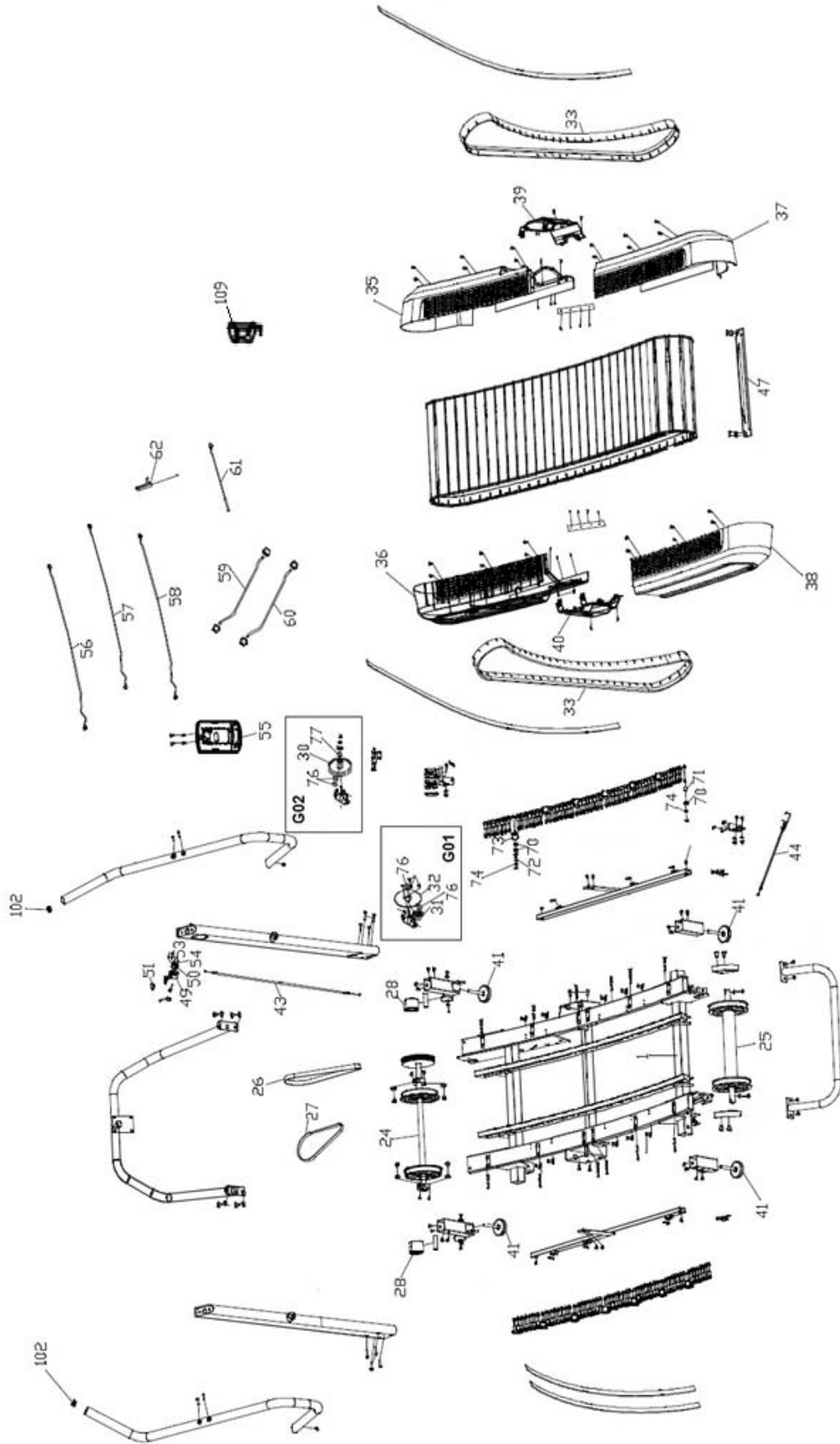
Gebruik van dit toestel met versleten onderdelen, bijv. de aandrijfband, loopband of rollers, kan letsel voor de gebruiker opleveren.

Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

Het wordt aanbevolen dat u originele reserveonderdelen gebruikt om versleten componenten te vervangen. Het gebruik van andere reserve-onderdelen kan letsel veroorzaken of de prestatie van het toestel beïnvloeden.

**BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE WAARSCHUWING TE WIJZIGEN.**

# G669



**Para pedido de repuesto:** Indicar el código de la pieza y la cantidad

**To order replacement parts:** State the part code and Quantity

**Pour toute commande pièces détachées:** Indiquer le code de la pièce et la quantité

**Bestellung von Ersatzteilen:** Bitte angeben Teil-code und Menge

**Para encomenda de peça de recambio:** Indicar o código da peça ea quantidade

**Per ordinare pezzi di ricambio:** Indicare il codice del pezzo e la quantità

**Bestellen van vervangingsonderdelen:** Geef het deel code en de hoeveelheid

**Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:**

**G669024A**

**1**

<b>NO.</b>	<b>English Description</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Code</b>
24	Front roller	Rodillo delantero	G669024A
25	Rear roller	Rodillo trasero	G669025A
26	Belt 380PJ6	Correa 380PJ6	G669026
27	Belt 250PJ6	Correa 250PJ6	G669027
28	Wheel	Rueda	G669028
35	Right-front cover	Tapa delantera derecha	G669035
36	Left-front cover	Tapa delantera izquierda	G669036
37	Right-rear cover	Tapa trasera derecha	G669037
38	Left-rear cover	Tapa trasera izquierda	G669038
39	Right upright post cover	Tapa mástil derecho	G669039
40	Left upright post cover	Tapa mástil izquierdo	G669040
41	Feet pad	Pie ajustable	G669041
43	Upper resistance adj. cable	Cable superior resistencia	G669043
44	Bottom resistance adj. cable	Cable inferior resistencia	G669044
47	Slat	Lama	G669047
49	handle bar	Pomo	G669049
50	Resistance adjust set	Set resistencia	G669050
51	Upper cover of handle bar	Tapa superior pomo	G669051
52	Outer cover of handle bar	Tapa lateral pomo	G669052
53	Gear adjustment column	Mecanismo de ajuste	G669053
54	Ordinary cylindrical spring	Muelle	G669054
55	Monitor	Monitor	G669055
56	Com. wire XH 2P/L-1250mm	Cable com. 2P/L1250mm	G669056
57	VR com. wire XH3P/L-1250mm	Cable com. 3P/L1250mm	G669057
58	Com. wire XH 2P/L-950mm	Cable com. 2P/L950mm	G669058
59	VR com. wire XH3P/L-950mm	Cable com. 3P/L950mm	G669059
60	Com. wire XH 3P/L-500mm	Cable com. 3P/L500mm	G669060
61	Magnet sensor XH 2P/L-1000mm	Reenvío 2P/L1000mm	G669061
62	Resistance VR	Resistencia variable	G669062
70	Bearing 608ZZ	Rodamiento 608ZZ	G669070
71	Sleeving D12xD8.1x18.4	Casquillo D12xD8.1x18.4	G669071
72	Sleeving D12xD8.1x14	Casquillo D12xD8.1x14	G669072
73	Guide pulley	Polea guía	G669073
74	Flat washer D8	Arandela plana D8	G669074
109	Bottle holder	Portabotellín	G669109



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE y 2006/42/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC, 2006/95/EC and 2006/42/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE et 2006/42/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG, 2006/95/EG und 2006/42/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE e 2006/42/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE, 2006/95/CE e 2006/42/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijn 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG, 2006/95/EG en 2006/42/EG.



**BH FITNESS SPAIN**

EXERCYCLE, S.L. (Manufacturer)  
 P.O.BOX 195  
 01080 VITORIA (SPAIN)  
 Tel.: +34 945 29 02 58  
 Fax: +34 945 29 00 49  
 e-mail: [hipower@bhfitness.com](mailto:hipower@bhfitness.com)  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
 902 170 258  
 Fax: +34 945 56 05 27  
 e-mail: [hipower@bhfitness.com](mailto:hipower@bhfitness.com)

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

620 N. 2nd Street, St. Charles  
 MO 63301  
 Tel: + 1 636 487 0050  
 Toll Free: +1 866 325 2339  
 e-mail:  
[fitness@bhnorthamerica.com](mailto:fitness@bhnorthamerica.com)  
[www.bhfitnessusa.com](http://www.bhfitnessusa.com)  
[www.bhfitnesscanada.ca](http://www.bhfitnesscanada.ca)

**BH FITNESS ASIA**

BH Asia Ltd.  
 No.80, Jhongshan Rd., Daya Dist.,  
 Taichung City 42841,  
 Taiwan. R.O.C.  
 Tel.: +886 4 25609200  
 Fax: +886 4 25609280  
 E-mail: [info@bhasia.com.tw](mailto:info@bhasia.com.tw)

**BH FITNESS PORTUGAL**

Rua do Caminho Branco Lote  
 8, ZI Oiã 3770-068 Oiã  
 Oliveira do Bairro  
 (PORTUGAL)  
 Tel.: +351 234 729 510  
 e-mail: [info@bhfitness.pt](mailto:info@bhfitness.pt)

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
 e-mail: [info@bhfitness.pt](mailto:info@bhfitness.pt)

**BH FITNESS MEXICO**

BH Exercycle de México S.A.  
 de CV  
 Eje 132 / 136  
 Zona Industrial, 2A Secc.  
 78395 San Luis Potosí  
 S:L:P: MÉXICO  
 Tel.: +52 (444) 824 00 29  
 Fax: +52 (444) 824 00 31  
[www.bh.com.mx](http://www.bh.com.mx)

**BH FITNESS CHINA**

BH China Co., Ltd.  
 Block A, NO.68, Branch Lane  
 455, Lane 822,  
 Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
 Putuo, Shanghai 200331,  
 P.R.C.  
 Tel: +86-021-5284 6694  
 Fax: +86-021-5284 6814  
 e-mail: [info@i-bh.cn](mailto:info@i-bh.cn)

**BH FITNESS UK**

Tel: 02037347554  
 e-mail:  
[sales.uk@bhfitness.com](mailto:sales.uk@bhfitness.com)

**AFTER SALES – UK**

Tel.: 02074425525  
 e-mail:  
[service.uk@bhfitness.com](mailto:service.uk@bhfitness.com)

**BH FITNESS FRANCE**

SAV FRANCE  
 Tel : +33 0810 000 301  
 Fax : +33 0810 000 290  
[savfrance@bhfitness.com](mailto:savfrance@bhfitness.com)

**BH Germany GmbH**

Grasstrasse 13  
 45356 ESSEN  
 GERMANY  
 Tel: +49 2015 997018  
 e-mail:  
[technik@bhgermany.com](mailto:technik@bhgermany.com)

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.